

[Over deze blog](#)[Schrijf een bijdrage](#)[Gedragsregels](#)[KU Leuven bloggers](#)[About this blog](#)**KU LEUVEN**

blogt

Groepsblog van personeel en studenten van de KU Leuven

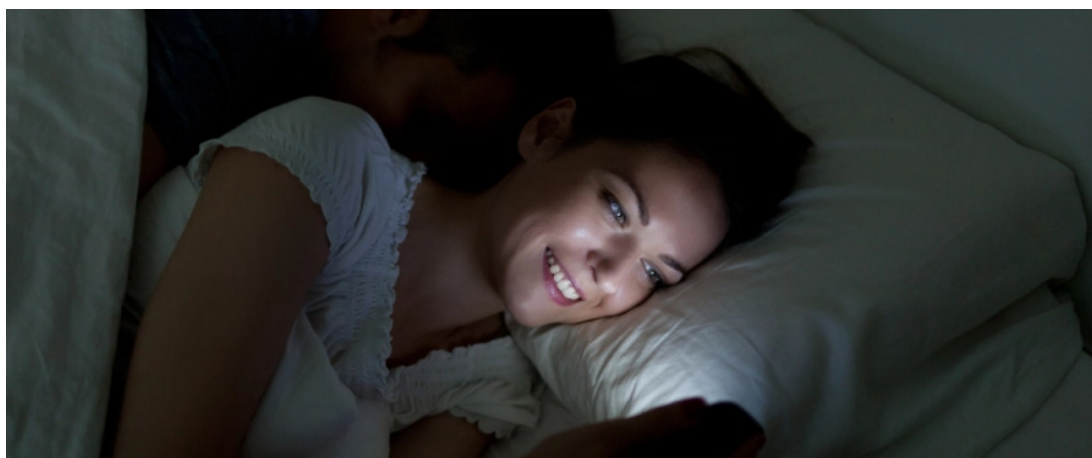


december 7, 2015



1

In de ban van het scherm: over slaaptekort, media en een emmer zand



DOOR LIESE EXELMANS. Ik zit op de trein en gniffel bij het observeren van mijn medependelaars: ze zijn de perfecte inspiratie voor dit stuk. De trein wiegt de man naast mij rustig in slaap, er wordt collectief gegeeuwd en her en der verliezen oogleden de strijd tegen de zwaartekracht. Statistieken bevestigen wat ik zie: we slapen slecht en vooral te weinig.

Geschreven door Liese Exelmans (@LieseExelmans), doctoraatsstudente aan de Faculteit Sociale Wetenschappen. Ze onderzoekt het verband tussen mediagebruik en slaapgedrag bij volwassenen en gaat op zoek naar de onderliggende verklaringen van slaaptekort.

Onderzoek naar de oorzaken van ons chronisch slaaptekort heeft mediagebruik aangewezen als één van de vele hoofdverdachten: televisiekijken, gamen en Facebooken blijken samen te gaan met een kortere slaapduur. Buiten de schadelijke effecten van schermlicht op onze melatonineproductie weten we echter erg weinig over het “hoe” en “waarom” van het verhaal.

De strijd tegen bedtijd

Ik hoor u denken: “Dat is toch simpel? Hoe meer tijd we aan het ene spenderen, hoe minder tijd we hebben voor het andere, punt aan de lijn.” Onderzoek ondersteunt u daarin: we slapen niet genoeg omdat we niet op tijd naar bed gaan. Hoewel te laat gaan slapen ongetwijfeld voor velen bijna dagelijkse kost is, slaat het nodeloos uitstellen van bedtijd nergens op. Uitstelgedrag zien we namelijk het vaakst bij dingen we niet leuk vinden zoals studeren, werken of opstaan.

*Liese Exelmans*

Geen mens denkt er echter aan één minuut vroeger op te staan dan de wekker ons voorschrijft. Meer

nog, het mag liefst wat langer duren: laat het snoozen maar beginnen! Een goede dosis slaap vertaalt zich in ons dagelijks leven ook in een heleboel fysieke en mentale voordelen. Win-win situatie, toch? Waarom voeren we dan zo vaak die hardnekkige strijd tegen bedtijd?

In de ban van het scherm

We hebben het moeilijk om te stoppen met datgene wat we voor bedtijd doen. Daar knelt het schoentje, want voor veel mensen eindigt de dag voor een scherm. Het problematische aan de zaak is dat mediagebruik geen vast start-of eindpunt heeft, en dus moet de gebruiker zelf aan timemanagement doen. Daar blinken we niet echt in uit, en dat is ook niet verrassend: als we mediagebruik als tijdsbesteding wetenschappelijk ontrafelen, dan lijken onze media bijna voorgeprogrammeerd om gebruik in stand te houden.

Ten eerste is het een erg rendabele tijdsinvestering. Met een minimale inspanning – één druk op de knop volstaat – activeren we een continue stroom van entertainment. We moeten er niet veel voor kunnen, we hebben er niemand voor nodig en we moeten er niet veel voor betalen. We worden als gebruikers geconditioneerd om onze televisie, smartphone of videoconsole gelijk te stellen met ontspanning, afleiding en plezier.

Ten tweede houden media onze ogen gekluisterd aan het scherm: mediagebruik kan *immersie* of *transportatie* uitlokken. Dit soort van mediatrance wordt in de volksmond omschreven als “in het verhaal zitten” en geeft ons een intens aangenaam gevoel waardoor we geneigd zijn om de activiteit zo lang mogelijk te laten duren. Bovendien vraagt het verwerken van de signalen die het scherm op ons afvuurt zoveel aandacht dat we minder aandacht over hebben om de tijd en de omgeving in de gaten te houden. Probeer maar een vraag te stellen aan iemand die televisiekijkt of op de smartphone tuurt. Het uitblijven van een antwoord impliceert absorptie in het medium.

“ OP DE DUUR NEEMT DE AUTOMATISCHE PILOOT HET VAN ONS OVER EN
HALEN WE ONZE SMARTPHONE TOT 100 KEER PER DAG BOVEN.

Ten derde wordt meer dan de helft van ons mediagebruik gedreven door gewoonte.

Gewoontegedrag wordt gekarakteriseerd door triggers, automatisme en herhaling. Het zien van onze smartphone – de visuele trigger – volstaat om even te kijken wat er in social medialand gebeurt. Elke nieuwigheid die we daar aantreffen, fungeert als een beloning en zal een herhaling van het gedrag stimuleren. Op de duur neemt de automatische piloot het van ons over en halen we onze smartphone tot 100 keer per dag boven.

De combinatie van de beloning en het automatisme kan echter uitmonden in een verslaving: we checken onze smartphone te vaak, maar staan daar niet bij stil en zien daar geen graten in, zelfs niet als dat tot conflicten met familieleden leidt.

Een emmer zand

Onze timemanagement-skills worden dus grondig op de proef gesteld tijdens mediagebruik waardoor we er meer tijd aan spenderen dan we eerst hadden gepland. Het essentiële ingrediënt dat ons op dat moment ontbreekt is zelfcontrole of wilskracht: de discipline hebben om ons gedrag te evalueren en aan te passen aan wat verwacht wordt of aanvaardbaar is.

We hebben echter maar een beperkte hoeveelheid wilskracht om de dag door te komen. Je kan onze wilskracht vergelijken met een emmer zand. Elke beslissing die wilskracht vergt, put uit dezelfde emmer, waardoor we steeds minder wilskracht hebben om te weerstaan aan andere verleidingen. Televisiekijken, videogamen, Youtuben of Facebooken zijn typische *guilty pleasures*: dingen die we heel leuk vinden, maar waarvan we ook toegeven dat we onze tijd beter besteden aan nuttigere dingen. Hoe minder wilskracht, hoe meer tijd we spenderen voor het scherm.

To sleep or not to sleep

Het uitstellen van bedtijd is dus een samenloop van omstandigheden op een bijzonder slecht moment. We ervaren 's avonds het typische engel versus duivel dilemma uit de tekenfilms.

De ene stem zegt dat we best nu gaan slapen, want we hebben die belangrijke vergadering gepland en kunnen maar best fris voor de dag komen. De andere stem is het daar niet mee eens: de vergadering is pas voor morgen en omdat we al de hele dag ons best hebben gedaan, verdienen we wel wat "me-time". Onze emmer zand die de uitkomst van dit dilemma bepaalt, is op dat moment vaak bijna leeg. Op die manier belanden we in de zetel en zullen we daar ongetwijfeld langer blijven zitten dan gepland.

Slaap is nochtans essentieel voor het opladen van onze batterijen en het vullen van onze dierbare emmer. De kans is dus groot dat we het voornemen om vroeger te gaan slapen de volgende dag weer in de wind zullen slaan.

Yes, we can

Onder het motto "allez, nog eentje" heb ik gisteren zonder moeite één aflevering van *Thuis* en twee van *Homeland* verorberd en ook Facebook, Instagram en Twitter nog bekeken voor het slapengaan. Dat ik me nu niet zo fris voel, heb ik volledig aan mezelf te danken (en aan *Netflix* en het internet). Het pijnlijke is dat ik dat weet (en dat probleem bovendien onderzoek), maar er nog niet in geslaagd ben mijn gedrag te veranderen.

Het punt is dat we gewoontedieren zijn. De hardnekkigheid van onze mediagewoontes wordt erg duidelijk in situaties waar ze acuut doorbroken kunnen worden, zoals wanneer we toevallig onze smartphone thuis vergeten of op vakantie vaststellen welke zee van tijd we 's avonds hebben als er géén TV is.

“ DE SNELSTE ROUTE NAAR NIEUWE GEWOONTES BLIJKT SIMPELWEG ONS GEDRAG TE VERANDEREN EN VOL TE HOUDEN TOTDAT DIE ZICH VERANKERT ALS ROUTINE.

Het komt erop aan nieuwe gewoontes te installeren en de snelste route daartoe blijkt simpelweg ons gedrag te veranderen en vol te houden totdat die zich verankert als routine. Makkelijker gezegd dan gedaan, blijkt uit de literatuur: ingesleten gedragspatronen verander je niet zomaar.

Een mentale voorstelling maken van je nieuwe gewoonte blijkt een aanrader. Je kan bijvoorbeeld een visuele tijdslijn maken van je bedritueel en inplannen wanneer je naar bed wenst te gaan, wanneer je je tanden poetst, en hoe je je nog wil ontspannen voor bedtijd. Als je vaak niet in de gaten hebt hoelang je al voor de TV zat, kan het gebruik van een timer je helpen om ook je mediagebruik binnen te perken te houden. Maar zoals dat gaat met het doorbreken van andere slechte gewoontes, is de kans op volhouden het grootst als je klein begint, en geen drastische aanpassingen doorvoert.

Laten we starten met een goed voornemen: vanavond op tijd naar bed, beste lezer. Deal?

Delen:



2 bloggers like this.

Gerelateerd

Betere zorgverlening voor depressies?
Doorbreek eerst het stigma
In "Geneeskunde"

Wie verdient er steun van onze
welvaartsstaat?
In "Masterproef"

Quota voor vrouwen in raad van
bestuur werpen hun vruchten af
In "Masterproef"

Dit bericht werd geplaatst in Communicatie, Onderzoek. Bookmark de permalink .

← 'Betalen om te publiceren' maakt onderzoekers monddood

Een Europees minimumloon: een goed idee of niet? →

EÉN REACTIE

Koen Vertessen | december 7, 2015 om 12:01 pm

Zeer goede tekst over een probleem waarmee men doorgaans nogal vergoelijkend omgaat, maar dat voor te velen een dagelijkse hinder creëert. Slaaptekort heeft inderdaad meerdere oorzaken, en de verschillende media blijken conf. dit onderzoek dus eveneens een beslissende rol te spelen. Veelal wordt slaaptekort exclusief toegewezen aan ouderen. Het is inmiddels duidelijk dat elke leeftijdsgroep er potentieel mee te maken krijgt. Dit thema mag vaker in de media aan bod komen.

Koen Vertessen, gerontoloog

Beantwoorden

REAGEER

Vul je reactie hier in ...

Zoek ...



MEEST GELEZEN

10 tips om beter te studeren

Wat betekent een onderscheiding
nog?

Eerste Hulp Bij Uitstelgedrag

Terrorisme en de media: a love story?

Waarom denken we automatisch aan
de islam als het over terrorisme gaat?

Blok en examens Cultuur
Economie Energie English
Erasmus Europa Geneeskunde
Geschiedenis Masterproef Media
Milieu Onderwijs
Onderzoek
Opinie Politiek Recht
Sport Universiteitsleven
Utopia

+ Volg

Volg ”

Ontvang elk nieuw bericht
direct in je inbox.

Doe mee met 209 andere
volgers

Voer je e-mailadres in

MELD MIJ AAN

VOLG KU LEUVEN BLOGT

Abonneer je op KU Leuven blogt!
Geef je e-mail adres in en je krijgt een
mailtje wanneer er een nieuwe
blogpost verschijnt.

Doe mee met 209 andere volgers

Voer je e-mailadres in

VOLGEN

META

Registreren

Inloggen

Berichten RSS

Reacties RSS

WordPress.com

»